GARMIN

Báscula inteligente Garmin Index™

Manual del usuario

Octubre de 2015 Impreso en China 190-01959-33_0A

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin y ANT® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™ y USB ANT Stick™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

La marca y los logotipos de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. Wi-Fi® es una marca comercial registrada de Wi-Fi Alliance. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países. Otras marcas y nombres comerciales pertenecen a sus respectivos propietarios.

Número(s) de modelo: N5; ATWINC1500-MR210PA

Contenido

Inicio **1**
Descripción general del dispositivo 1
Instalación de los elevadores 1
Colocación de las pilas 1
Cambio de las unidades de medida 1
Iconos de estado 1
Puesta en marcha del dispositivo **1**
Adición de usuarios 2
Cambio de usuarios 2
Cambio de la conexión Wi-Fi 2
Lectura y registro de medidas **2**
Medidas 2
Información del dispositivo **2**
Cuidados del dispositivo 2
Especificaciones 2
Solución de problemas **3**
Actualizaciones de software 3
Más información 3
Sugerencias para los datos erróneos de la composición corporal 3
Mi dispositivo me reconoce como invitado u otro usuario 3
Mi dispositivo no registra las medidas 3
Restablecimiento de los valores por defecto de fábrica 3
Índice **4**

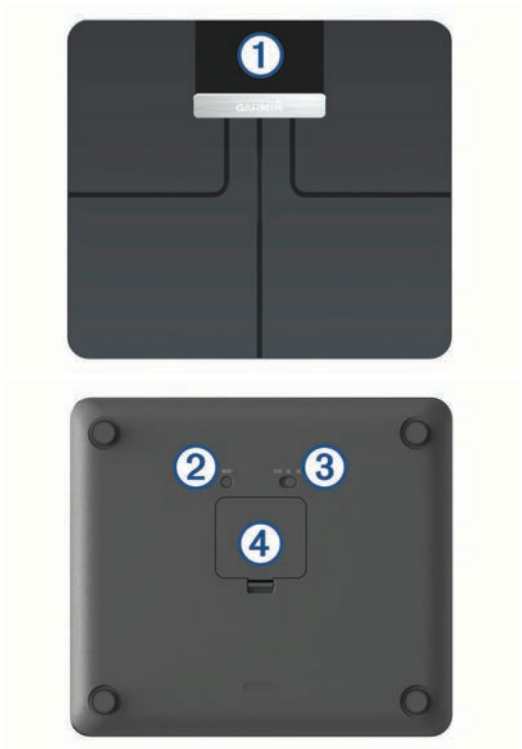
Inicio

⚠ ADVERTENCIA

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Este dispositivo pasa una corriente eléctrica a través del usuario para realizar las medidas. No deben utilizar este dispositivo personas con marcapasos u otros dispositivos médicos internos. Consulta con tu médico antes de utilizar este producto si estás embarazada o sospechas que puedes estarlo.

Descripción general del dispositivo

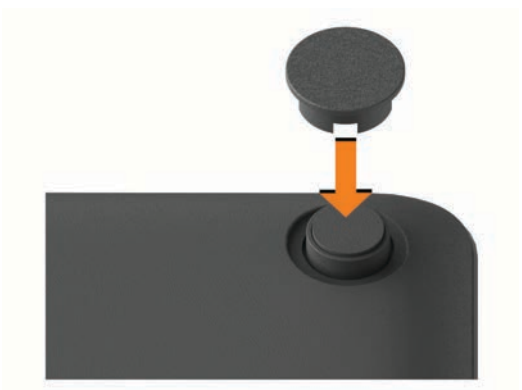


①	Pantalla LCD
②	Botón reset
③	Interruptor de unidades de medida
④	Compartimento de la batería

Instalación de los elevadores

Si vas a utilizar el dispositivo en un suelo de moqueta, debes instalar los elevadores incluidos. Los elevadores no son necesarios si se utiliza el dispositivo en un suelo duro.

Coloca un elevador en cada pata del dispositivo.



Colocación de las pilas

El dispositivo funciona con cuatro pilas AA.

1. Extrae la tapa de las pilas/batería.
2. Introduce las cuatro pilas AA teniendo en cuenta la polaridad.

3. Vuelve a colocar la tapa de la pila.

Tras colocar las pilas, las luces del indicador inalámbrico de la pantalla LCD parpadearán, y aparecerá para indicar que el dispositivo está listo para configurarse.

Cambio de las unidades de medida

En la parte de abajo de la báscula, desliza el interruptor para elegir la unidad de medida que prefieras.

Iconos de estado

En la pantalla LCD aparecen iconos que indican el estado de conexión y la métrica que aparece en pantalla. Si el icono de señal inalámbrica parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono está fijo, significa que el dispositivo está conectado.

	Estado de la señal Wi-Fi®
	Estado de la señal inalámbrica Bluetooth®
	Estado de la señal inalámbrica ANT®
BMI	Índice de masa corporal
%	Porcentaje de grasa corporal
%	Porcentaje de agua
	Masa muscular
	Masa ósea
	Batería baja
?	Usuario invitado
	Modo de configuración
	Actualización de software en curso
>>>	Actualización de datos en curso

Puesta en marcha del dispositivo

Debes configurar tu dispositivo Garmin Index con un ordenador o smartphone compatible para poder utilizar todas las funciones del dispositivo.

1. Visita www.garminconnect.com/indexscale.
2. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Móvil** para configurar tu dispositivo utilizando la aplicación Garmin Connect™ Mobile.
   - Selecciona **WPS** para configurar tu dispositivo utilizando un router WPS compatible.
   - Selecciona **Ordenador** para configurar tu dispositivo utilizando la aplicación Garmin Express™ en tu ordenador.

NOTA: se necesita un accesorio USB ANT Stick™ (no incluido) para configurar el dispositivo mediante la aplicación Garmin Express.

3 Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para configurar tu dispositivo.

NOTA: el dispositivo tendrá funcionalidad limitada hasta que completes el proceso de configuración.

Adición de usuarios

Puedes invitar a un máximo de 15 usuarios para que utilicen tu dispositivo Garmin Index a través de tu cuenta de Garmin Connect. Cada usuario invitado debe tener una cuenta de Garmin Connect.

Cambio de usuarios

Tu dispositivo distingue automáticamente a los usuarios en base al peso y a la frecuencia del uso. El dispositivo te pesa y muestra tus iniciales en la pantalla cuando te subes a él. Si el dispositivo detecta un usuario similar, puedes cambiar los usuarios.

Toca el dispositivo para desplazarte por los usuarios registrados en la báscula.

Cambio de la conexión Wi-Fi

Puedes volver al modo de configuración y cambiar la conexión Wi-Fi en cualquier momento.

NOTA: al volver al modo de configuración no se borra ninguna información del usuario del dispositivo.

En la parte de abajo de la báscula, pulsa **RESET**.

Las luces del indicador inalámbrico de la pantalla LCD parpadearán para indicar que el dispositivo está listo para configurarse (*Puesta en marcha del dispositivo*, página 1).

Lectura y registro de medidas

El dispositivo calcula tu peso y otras medidas cada vez que te subes a él. La pantalla LCD muestra automáticamente las medidas calculadas y pasa a la siguiente medida cada pocos segundos.

1 Sube a la báscula.

SUGERENCIA: para obtener los mejores resultados, ponte de pie con los pies sobre la superficie de cristal de la báscula, sin tocar la pantalla o el logotipo de Garmin®.

La báscula te pesa y muestra tus iniciales y medidas automáticamente.

2 Toca el dispositivo para desplazarte por las medidas más rápidamente.

Si has configurado tu dispositivo con una conexión Wi-Fi activa, las medidas se cargarán automáticamente a tu cuenta de Garmin Connect.

Medidas

La báscula inteligente Garmin Index utiliza impedancia bioeléctrica para calcular los parámetros corporales. El dispositivo envía una pequeña cantidad de corriente eléctrica (que no se siente) a través de un pie, y esta recorre tu cuerpo hasta el otro pie. El dispositivo mide las señales eléctricas después de haber pasado por el cuerpo para estimar los aspectos de la composición corporal.

Para obtener la mayor precisión, asegúrate de utilizar el dispositivo bajo las mismas circunstancias y aproximadamente a la misma hora del día cada vez que utilices el dispositivo. Las actividades que afectan temporalmente al peso, hidratación y distribución del agua pueden afectar en la precisión de las medidas.

Garmin recomienda esperar dos horas antes de utilizar el dispositivo después de comer, beber, hacer ejercicio, bañarse o visitar la sauna.

Índice de masa corporal (IMC): el índice de masa corporal es tu peso en kilogramos dividido entre tu altura en metros al cuadrado. El índice de masa corporal se utiliza a menudo para calcular si una persona se encuentra por debajo o por encima de su peso ideal.

Masa muscular: la masa muscular es la cantidad total de masa atribuida a los músculos. Se mide en libras, kilogramos o stones y libras.

Masa ósea: la masa ósea es la cantidad total de masa atribuida a los huesos. Se mide en libras, kilogramos o stones y libras.

Porcentaje de grasa corporal: el porcentaje de grasa corporal es el porcentaje de masa total atribuido a la grasa, incluida la grasa esencial y la grasa corporal almacenada. La grasa corporal esencial es necesaria para la salud básica.

Porcentaje de agua: el porcentaje de agua es el porcentaje de masa total atribuido a los fluidos. Esta medida se puede utilizar para indicar el nivel de hidratación.

Información del dispositivo

Cuidados del dispositivo

AVISO
Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.
No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.
No utilices objetos afilados o abrasivos para limpiar el dispositivo.
No utilices disolventes, limpiadores abrasivos, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Limpieza del dispositivo

1 Limpia la superficie del dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.

2 Seca el dispositivo.

Especificaciones

Carga máxima	181,4 kg (400 lb)
Tipo de pila	4 pilas AA (alcalinas, NiMH, litio o NiMH cargadas previamente) ***AVISO*** En este dispositivo debes utilizar pilas de 1,5 V.
Autonomía de la pila	Hasta 9 meses

Rango de temperaturas de funcionamiento	De 10 °C a 40 °C (de 50 °F a 104 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Tecnología Wi-Fi 802.11 b/g/n de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica ANT de 2,4 GHz Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart de 2,4 GHz

Solución de problemas

Actualizaciones de software

El dispositivo recibe actualizaciones de software automáticamente cuando está conectado con la tecnología Wi-Fi.

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Sugerencias para los datos erróneos de la composición corporal

Si los datos de la composición corporal son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Ponte de pie con los pies sobre la superficie de cristal de la báscula, sin tocar la pantalla o el logotipo de Garmin.
- Comprueba que la superficie de la báscula esté seca antes de utilizarla.
- No lleves calcetines ni calzado.
- Utiliza el dispositivo bajo las mismas circunstancias y aproximadamente a la misma hora del día cada vez que utilices el dispositivo.
- Garmin recomienda esperar dos horas antes de utilizar el dispositivo después de comer, beber, hacer ejercicio, bañarse o visitar la sauna.

Mi dispositivo me reconoce como invitado u otro usuario

- Verifica tus iniciales y peso en tu cuenta de Garmin Connect.
- Cuando aparezca un nombre de usuario en la pantalla, toca la báscula para pasar al siguiente usuario.

  El dispositivo distingue a los usuarios en base al peso y a la frecuencia del uso. Si otra persona con características similares utiliza el dispositivo, es posible que el dispositivo seleccione a la persona equivocada.

Mi dispositivo no registra las medidas

- Comprueba que la batería no se está agotando.
- Comprueba que has completado el proceso de configuración y que el dispositivo está conectado con la tecnología Wi-Fi.

Restablecimiento de los valores por defecto de fábrica

Puedes restablecer todas las opciones del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica.

NOTA: al restablecer el dispositivo a los valores predeterminados de fábrica no se borra la información guardada en tu cuenta de Garmin Connect.

En la parte de abajo de la báscula, mantén presionado **RESET** durante 5 segundos.

Índice

A
accesorios **3**
actualizar software **3**

B
batería **1**
  instalar **1**
botones **1**

C
configuración inicial **1**

D
datos de usuario **2**
dispositivo, limpieza **2**

E
especificaciones **2**

G
Garmin Connect **1, 2**

I
iconos **1**

L
limpiar el dispositivo **2**

M
medidas **2, 3**

O
ordenador, conectar **2**

P
perfil del usuario **2**

R
reinicio del dispositivo **3**

S
software, actualizar **3**
solución de problemas **3**

T
Tecnología Bluetooth **1**

U
unidades de medida **1**
USB ANT Stick **1**

V
vincular **2**

W
Wi-Fi **3**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230	+ 32 2 672 52 54
0800 770 4960	1-866-429-9296
+385 1 5508 272 +385 1 5508 271	+420 221 985466 +420 221 985465
+ 45 4810 5050	+ 358 9 6937 9758
+ 331 55 69 33 99	+ 39 02 36 699699
(+52) 001-855-792-7671	0800 0233937
+47 815 69 555	00800 4412 454 +44 2380 662 915
(+35) 1214 447 460	+386 4 27 92 500
0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	+34 93 275 44 97
+ 46 7744 52020	+886 2 2642-9199 ext 2
0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	+49 (0) 89 858364880 zum Ortstarif - Mobilfunk kann abweichen
913-397-8200 1-800-800-1020	

© 2015 Garmin Ltd. o sus subsidiarias